

令和7年8月18日

9月東部剣道稽古会（エフピコサブアリーナ）予定

普及指導委員長 本多 進一

日時：令和7年9月15日（月） 開館9：00 受付9：00～

場所：エフピコアリーナふくやま（サブアリーナ）

〒720-0823 福山市千代田町1丁目1-2 (TEL 084-981-3050)

稽古会：9：25～12：25（体育館退出予定時間12：55）

普及委員指導者： 本多 進一 平川 龍馬 谷川 光弘 棗田 裕二 参加普及委員

女性・幼少年普及委員指導者： 辻坊 雅美 勝島 恵利 吉野 裕美 佐々木 順子

持参物：剣道用具一式・木刀（太刀・小太刀）

★開会行事 女性・幼少年（胴・垂を付けて整列）

一般・有段者（垂を付けて、木刀をもって整列）

挨拶（9：25～9：27）

日程説明（9：27～9：30）

普及指導委員 谷川 光弘

★指導日程（女性・幼少年）（9：35～11：25） 会場の三分の一を使用

①基本稽古（9：35～10：55） 辻坊 雅美 勝島 恵利 吉野 裕美 佐々木 順子
（準備運動・素振り・基本運動・休憩・水分補給など）

②休憩・剣道具着装（10：55～11：05）

③指導稽古（11：05～11：25）

参加普及指導委員

（回り稽古1回2分×8回）

④終了・礼の後帰宅（一般の方は一般男性の指導稽古に参加もできます）

★指導日程（一般・有段者）（9：35～12：25） 会場の三分の二を使用

①木刀による剣道基本技稽古法（9：35～10：10）

普及指導委員 本多 進一

②準備運動・素振り・胴・面の装着（10：00～10：25）

普及指導委員 棗田 裕二

③基本稽古（10：25～10：55）

普及指導委員 平川 龍馬

④休憩・水分補給・面の着装を含む（10：55～11：05）

⑤参加者による互角稽古（11：05～11：25）

（回り稽古1回2分×8回）

⑥休憩・水分補給（11：25～11：35）

⑦指導稽古・参加者による相互稽古（11：35～12：20）会場全面使用

（原則1回3分区切りで行う）

★閉会行事 講評・挨拶（12：20～12：25）

12：55全員退館予定